

Dlaczego do twojego rozłuszczonego dziecka nic nie dociera?

- ★ Niech zgadnę Twoje dziecko, na co dzień bystre i radosne, kiedy wpada w złość, wydaje się zupełnie odcinać od świata. Zamiast powiedzieć Ci, co je złości i poszukać rozwiązań wrzeszczy, piszczy, płacze, a może zdarzyło mu się nawet kopnąć czy uderzyć Cię?

Odważam się na takie założenie, bo jako psycholożka dziecięca poznałam wiele podobnych historii. Nazywam się Ola Iwacz, w swoim gabinecie wspieram dzieci i ich rodziców, a w internecie jako Mamologia przekładam psychologiczne teorie na codzienne życie rodziców.

Jeśli widziałaś mój poprzedni film wiesz już, że złość nie jest zła, a dzieci zachowują się najlepiej jak potrafią. Tylko dalej pozostaje pytanie, dlaczego w takim razie zachowują się w tak trudny sposób?

- ★ **Zacznijmy od początku. Co to jest?**



Dlaczego do twojego rozłuszczonego dziecka nic nie dociera?

★ Co pojawiło się w Twojej głowie? Karton? Pudełko?

Gdybym to samo pytanie zadała dzieciom, to obok tych oczywistych odpowiedzi pojawiłby się domek dla kota, baza, statek, rakieta i wiele, wiele innych.

Mówię o tym kartonie, żeby pokazać Ci-przypomnieć, że dzieci postrzegają świat zupełnie inaczej niż my.

Dziecięcym stresorem, czyli czynnikiem wywołującym stres, napięcie mogą być naprawdę przeróżne rzeczy. Ktoś wyrwał mu zabawkę, ktoś oczekuje, że ładnie i wyraźnie powie mu „dzień dobry”, jest za głośno, za ciepło, a na obiad jest brukselka.

Te czynniki uruchamiają w dziecku reakcję stresową.

Po pierwsze podnoszą alarm, po drugie popychają do reakcji alarmowych, czyli walki, ucieczki, lub zamrożenia, które mają jeden cel: przetrwać.

★ I może się w twojej głowie pojawiać teraz pytanie, ale dlaczego moje dziecko interpretuje brukselkę na talerzu jako tak wielkie zagrożenie? Przed czym chce walczyć lub przed czym uciekać?

No cóż, nasze mózgi nie do końca ogarnęły, że już nie żyjemy w prehistorii. I ciągle popychają nas w stronę pierwotnych, ewolucyjnych odruchów. W dorosłości dzięki doświadczeniu i wiedzy, którą nabyliśmy trochę lepiej sobie z tym radzimy. Organizm dziecka widzi jednak w tej brukselce zagrożenie podobne do szablo zębego tygrysa czającego się tuż za rogiem. W organizmie pojawia się więc adrenalina, noradrenalina czy kortyzol. Tym samym czuje ono szybsze bicie serca, splotenie oddechu, czy napięcie w rękach, nogach albo szczękę, która nagle się zaciska. To wszystko wprawia dziecko w stan pobudzenia emocjonalnego. A wtedy nie ma czasu na logiczne myślenie. Trzeba szybko się ratować.

W wielkim uproszczeniu wszystkiemu winne jest ciało migdałowate. To taki bardzo mały ośrodek, który ma wielkie znaczenie. Dlatego, że to ono pozwala nam bardzo szybko reagować, np. kiedy jesteśmy na pasach i jedzie auto bardzo rozpędzone, to nie ma czasu na myślenie, analizowanie, z jaką prędkością jedzie auto, jaka jest trakcja jego ruchu, i jaka będzie jego droga hamowanie. Nie zastanawiamy się co w związku z tym powinniśmy zrobić, czy odskoczyć w lewo, czy w prawo. Po prostu odskakujemy.

Dlaczego do twojego rozłuszczonego dziecka nic nie dociera?

- ★ Nasze dzieci nie mają jeszcze tylu doświadczeń, więc nie mają w sobie takiego filtra, który by im pozwolił łatwo i dobrze osądzić, które zagrożenie jest realne, a które nie. Kiedy trzeba szybko reagować, a kiedy można sobie dać czas na przemyślenia. To wymaga doświadczenia i wiedzy, której dzieci jeszcze nie mają, ale pomożemy im ją zdobyć.

Daniel Siegiel stworzył fantastyczną metaforę **mózgu jako domu w budowie**.

Wyobraź sobie, że mózg Twojego dziecka to dom, który ma parter i piętro.

W większości domów jednorodzinnych, na parterze znajduje się wszystko, co niezbędne do przetrwania jakis pokój, łazienka i kuchnia. Spokojnie można by było żyć bez dostępu do piętra, na którym znajdują się dodatkowe pokoje czy większa łazienka.

Podobnie na parterze mózgu znajduje się to, co odpowiedzialne za emocje czy impulsy. Na piętrze, rzeczy dodatkowe jak logiczne myślenie, czy racjonalne argumenty.

Dzieci rodzą się z gotowym parterem, ale nie mają dostępu do piętra, jest ono tą częścią domu, która jest nieustannie w budowie. I w tej budowie będzie do około 25 roku życia, bo to właśnie wtedy dojrzewają płaty przedczołowe odpowiedzialne za kontrolę impulsów czy planowanie swoich działań. Kiedy oczekujemy od dziecka, by pomyślało, zanim coś zrobi, czy panowało nad swoim zachowaniem, oczekujemy, że wdrapie się na piętro swojego mózgu, a to, że ono jest dopiero w budowie, to dopiero początek wyzwania!

Bo umówmy się z takiego nie do końca urządanego piętra domu, też da się korzystać, tylko że kiedy w dziecku włącza się ten alarm sygnalizujący zagrożenie, to nie może ono w ogóle wejść na schody, zostały one zablokowane. Dziecko więc nie może przemyśleć swojego zachowania, czy usłyszeć twoich logicznych argumentów.

To jak do niego dotrzeć?

Trzeba pomóc mu wrócić do tzw. zielonej strefy.

- ★ **Strefa zielona** to strefa, w której nasz układ nerwowy jest w równowadze i spokoju. Dziecko przebywając w niej panuje nad sobą. Jego mózg jest zintegrowany. Maluch może podejmować przemyślane decyzje (oczywiście przemyślane jak na swój wiek), uczy się i przyswaja nową wiedzę. Potrafi dostrzec różne perspektywy, jest empatyczny, ciekawy świata, gotowy do szukania rozwiązań, do współpracy.

Dlaczego do twojego rozłoszczonego dziecka nic nie dociera?

★ Ten moment, od którego zaczęliśmy, w którym dziecko krzyczy, piszczy i nic do niego nie dociera, świadczy raczej o byciu w **strefie czerwonej**, czy strefie wysokiego pobudzenia, w której dziecko traci kontrolę, a dowodzenie przejmuje parter mózgu, czy też mówiąc bardziej profesjonalnie układ limbiczny z ciałem migdałowatym. Typowe reakcje, kiedy człowiek znajduje się w tej strefie to walka i ucieczka. Dziecko nie panuje nad swoimi emocjami i ciałem, może zachowywać się w sposób agresywny, impulsywny. Działać szybko i w sposób nieprzemyślany. Jest skupione na celu, za wszelką cenę dąży do jego osiągnięcia. Nie jest w zdolne do empatii, widzi tylko własną perspektywę.

Trzecią strefą naszego napięcia jest **strefa niebieska**, która również jest strefa wysokiego napięcia, ale to tak wysokiego, że organizm „odcina się” od tego, co się dzieje, a jego automatyczną reakcją jest zamrożenie. Dziecko wycofuje się z kontaktu i swoich działań, pozornie się uspokaja, ale jest w stanie przetrwania. Pojawia się bezradność, bezsilność, zniechęcenie, osłabienie, niepamięć, odrętwienie czasem bezdech czy ucieczka w sen.

Czasem wydaje nam się, że dziecko uspokaja się, kiedy krzykniemy, a w rzeczywistości wystraszyło się ono naszej reakcji tak bardzo, że ze strefy czerwonej przeszło do niebieskiej. Ze złości, do zamrożenia.

Mówienie do dziecka logicznych argumentów, kiedy jego płaty przedczołowe, piętro mózgu są „odklejone” jest z góry skazane na porażkę. Mówiąc w dużym uproszczeniu, ono nie ma wtedy dostępu do myślącej części swojego mózgu. Zanim zacznie Cię słuchać, musi wrócić do równowagi, jego mózg musi się z powrotem „posklejać”. Jeżeli więc chcesz, żeby do twojego dziecka coś „dotarło” to musisz najpierw pomóc mu wrócić do strefy równowagi.

★ Ale jak to zrobić?

O tym odpowiem podczas bezpłatnego webinaru, który odbędzie się już 9 lutego o godzinie 20.30

Aby wziąć w nim udział musisz się tylko zapisać, wchodząc na stronę www.mamologia.pl/agresja

Do zobaczenia.

